



APERÇU



Parcours

1. Courir en slalom
2. Sauter par dessus un caisson suédois avec une balle de tennis
3. Franchir des espaliers
4. Transporter un mannequin lesté
5. Déplacer un chariot de tapis et effectuer un exercice de mémorisation
6. Visser et dévisser des écrous
7. Tirer un sac de sable avec une corde
8. Faire rebondir une balle en sautant dans des cerceaux
9. Tenir en équilibre sur un banc amovible
10. Sauter à la corde
11. Franchir un obstacle avec une balle de ping-pong en équilibre
12. Résoudre l'exercice de mémorisation du poste 5